

「やわらか普通食」 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)							
朝	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦落 麦					
	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり ★味噌汁		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦					
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	157kcal	433kcal	エネルギー	191kcal	459kcal	エネルギー	89kcal	354kcal	エネルギー	96kcal	362kcal	エネルギー	141kcal	420kcal	
蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	6.9g	12.8g		
脂質	7.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	8.0g	8.9g		
炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物	11.9g	67.8g	炭水化物	11.0g	70.1g		
ナトリウム	635mg	1076mg	ナトリウム	662mg	1106mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム	567mg	1010mg	ナトリウム	587mg	1028mg		
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g		
昼	★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	
	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	269kcal	554kcal	エネルギー	220kcal	494kcal	エネルギー	286kcal	559kcal	
蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	15.0g	21.5g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.6g	17.6g		
脂質	15.2g	16.1g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.4g	17.4g		
炭水化物	20.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	24.1g	82.4g	炭水化物	20.9g	78.5g	炭水化物	22.5g	79.8g		
ナトリウム	1039mg	1484mg	ナトリウム	738mg	1204mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	861mg	1304mg	ナトリウム	719mg	1161mg		
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g		
夕	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦落 麦落 麦		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	
	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦		麦 麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	185kcal	458kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	213kcal	479kcal	
蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.7g	17.0g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	12.3g	18.1g		
脂質	8.6g	9.6g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	6.6g	7.5g		
炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	22.0g	78.4g		
ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	885mg	1327mg		
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g		
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	599kcal	1416kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	633kcal	1445kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal	
蛋白質	36.2g	54.7g	蛋白質	32.0g	50.4g	蛋白質	38.5g	56.6g	蛋白質	29.6g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.5g		
脂質	31.5g	35.1g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	31.2g	34.1g	脂質	31.0g	33.8g		
炭水化物	50.4g	221.0g	炭水化物	50.8g	221.3g	炭水化物	53.4g	224.5g	炭水化物	58.0g	228.7g	炭水化物	55.5g	228.3g		
ナトリウム	2350mg	3678mg	ナトリウム	2317mg	3669mg	ナトリウム	2349mg	3698mg	ナトリウム	2080mg	3407mg	ナトリウム	2191mg	3516mg		
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g		

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。